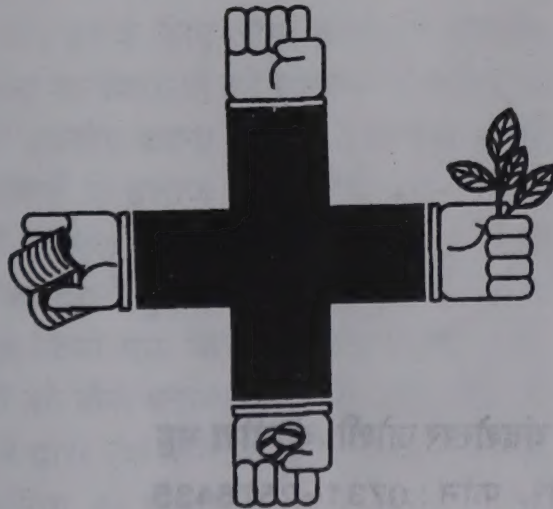
अपनी जड़ी-बूटी की दवाईयाँ

डॉ. समीर मोने
काजल जैन

साथी-सेहत

अपनी जड़ी-बूटी की दवाईयाँ

डॉ. समीर मोने
काजल जैन

साथी केंद्र, सेहत

अपनी जड़ी-बूटी की दवाईयाँ

डॉ. समीर मोने/काजल जैन

प्रथम संस्करण : मार्च 2005

प्रकाशक :
सेहत, (सेंटर फॉर इनक्वायरी इन टू हेल्थ एण्ड अलाईड थीम्स)

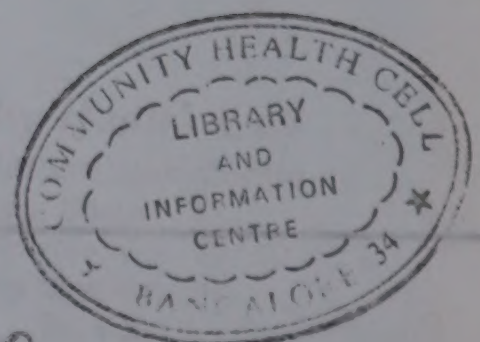
मुंबई कार्यालय : स.नं. 2804-05, आराम सोसायटी रोड़,
कोले कल्याण गांव, वाकोला, सांताक्रूज (पू), मुंबई - 400 055
फोन : (91) (022) 26147727, 26132027
फैक्स नं. : (91) (022) 26132039
Email : cehat@vsnl.com

पूना कार्यालय : साथी सेहत, अमन टेरेस, प्लॉट नं. 140,
डहाणूकर कॉलोनी, कोथरुड, पूना - 411029
फोन : (91) (020) 5451413-5452325

Email : cehatpun@vsnl.com
cehatindore@rediffmail.com
cehat@vsnl.com

© CEHAT

चित्रकार : ब्रदर पेत्रोस, श्री चंद्रशेखर जोशी, कीर्तीश भट्ट
मुद्रक : ब्रिल क्रिएशन, इन्दौर. फोन : 0731-2576435

सहयोग राशि : रु. 30/-

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND INFORMATION CENTRE
BANGALORE 34
Com H 320
09163 P05

इस पुस्तिका के बारे में

हमारा विश्वास हैं कि साधारण बीमारियों की पहचान व प्राथमिक उपचार के लिए डॉक्टर की जरूरत नहीं होती है। साधारण बीमारियों के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को अगर सीमित, सटीक व व्यवस्थित प्रशिक्षण दिया जाए तो, ये प्रशिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ता हमारी साधारण बीमारियों का प्राथमिक उपचार अच्छी तरह से कर सकते है। साथ ही जरूरत पड़ने पर लोगों को डॉक्टर के पास जाने की सही सलाह भी दें सकते हैं।

भारत जैसे देश के दूरस्थ गांवों व फलियो में खासतौर पर इसके आदिवासी व दुर्गम भागों में जहॉ स्वास्थ्य व्यवस्था दयनीय अवस्था में है, स्वास्थ्य कार्यकर्ता के जरिये प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा को पहुचाने का यह एक व्यवहारिक व फायदेमंद रास्ता है। इन स्वास्थ्य साथियों/कार्यकर्ताओं का व्यवस्थित व प्रामाणिक प्रशिक्षण करने का काम और इसके लिए प्रशिक्षण साहित्य बनाने के काम सेहत की साथी टीम द्वारा कई वर्षो से किया जा रहा है। हमारे कई स्वास्थ्य कार्यकर्ता या तो निरक्षर हैं या बहुत कम पढ़े लिखे है। इसी को ध्यान में रखकर आज से 4 वर्ष पूर्व स्वास्थ्य साथी भाग 1 व 2 नाम से सचित्र प्रशिक्षण पुस्तिकाएँ बनाई गई थी ताकि वे उसे आसानी से समझ सकें। वानस्पतिक औषधियों पर बनी ये सचित्र पुस्तिका इसी दिशा में एक छोटा कदम है। जिसे निरक्षर से अल्पसाक्षर सभी स्वास्थ्य साथी आसानी से समझ सकेंगे। हमारा अनुभव रहा है कि सचित्र पुस्तिका निरक्षर स्वास्थ्य साथी के लिए फायदेमंद तो होती ही है साथ ही इसे उनके द्वारा पसंद भी किया जाता है।

अनेक साधारण बीमारियॉ ऐसी हैं जिनमें जड़ी–बूटियों या औषधीय गुणयुक्त वनस्पतियों से बनी दवाईयॉ ऐलापैथी जितनी ही या कई बार उसकी अपेक्षा कई गुना ज्यादा कारगर साबित होती है। गांव में ये जड़ी–बूटियाँ न केवल आसानी से उपलब्ध हो जाती है बल्कि बहुत कम खर्च में इनसे दवाईयॉ भी बनाई जा सकती है। साथ ही इस पारम्परिक चिकित्सा पद्धति के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता व लोगों को पहले से जानकारी होने के कारण वे इसे उपयोग में लाना भी पसंद करते हैं। हमे लगता है कि चिकित्सा पद्यति के इस पारम्परिक ज्ञान को आगे ले जाना जरूरी है और इसके लिए लोगों द्वारा इन औषधीय गुणयुक्त वनस्पतियों को ज्यादा से ज्यादा उगाया जाना चाहिए। स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को सामान्य बीमारियों के प्राथमिक उपचार में जहॉ तक संभव हो जड़ी–बूटियो से बनी दवा का ही उपयोग करना चाहिए। इस सोच स्थानीय लोगों की मांग को देखते हुए कुछ समय पहले हमारे द्वारा सामान्य बीमारी के इलाज में उपयोगी कुछ गिनी चुनी जड़ी–बूटियों से दवा बनाने का प्रशिक्षण स्वास्थ्य साथी कार्यक्रम में शामिल किया गया था। महाराष्ट्र के अलावा मध्यप्रदेश के बड़वानी जिले मे भीं स्वास्थ्य साथी की रूची व मांग को देखते हुए एलोपैथी के अलावा कुछ गिनी चुनी औषधियों से दवा बनाने का प्रशिक्षण एक प्रयोग के तौर पर शुरू किया गया था। जिसमे जनसेवा मंडल, नंदुरबार द्वारा तकनिकी सहयोग व प्रशिक्षण किया गया। इन औषधियों को कैसे बनाया जाए और इन्हे कैसे उपयोग में लाना है। इसके लिए साथी टीम के आयुर्वेदाचार्य डॉ. समीर मोने द्वारा एक प्रशिक्षण पुस्तिका भी मराठी में बनाई गई है। इन जडी–बूटियों पर लोगों के विश्वास व बढ़ती उपयोगिता को देखते हुए कुछ समय से हिन्दी में भी एक पुस्तिका की जरूरत महसूस हो रही थी, जो सरल भाषा में हो और सभी आसानी से समझ सकें। इसी बात को ध्यान में रखते हुए मराठी पुस्तिका को आधार में रखकर वनस्पतिक औषधियों से दवा बनाने व उनके उपयोग पर हिन्दी में यह पुस्तिका तैयार की गई है। जिसे डॉ. मोने की मदद से काजल जैन द्वारा तैयार किया गया है।

इस पुस्तिका में जिन औषधियों को शामिल किया गया है, उनमें से अधिकांश औषधियो को प्रशिक्षण के दौरान सिखाया गया था जिनमें से कई औषधियॉ स्वास्थ्य कार्यकर्ता द्वारा गांव में इलाज के लिए उपयोग में ली जा रही हैं। कार्यक्षेत्र में स्वास्थ्य साथी के अनुभव व प्राप्त सुझावो के आधार पर हमने इस हिन्दी संस्करण में नई औषधियो को शामिल करने के साथ–साथ कई आवश्यक परिवर्तन भी किये है। महिला स्वास्थ्य संबंधी परेशानियों को लेकर भी कुछ औषधियॉ शामिल की गई है। ये परिवर्तन इस बात को ध्यान में रखकर किये गये है कि महिला आसान तरीके से कम से कम संसाधनों में गांव में ही जडी–बूटियों की दवा बना सके व उपयोग कर सकें। चित्रों के माध्यम से दवा बनाने की प्रकिया को ज्यादा सरल तरीके से समझाने की कोशिश की गई है। इस पुस्तिका हेतु कुछ जानकारी शोधनी की किताब छुई मुई से भी ली गई है इसके लिए हम उनके आभारी हैं ।

इस पुस्तक के मराठी व हिन्दी संस्करण को अन्तिम रूप देने के पहले इस विषय के कई विशेषज्ञों एवं इस तरह के कामों से जुडे अनेक लोगों को उनके महत्वपूर्ण सुझाव हेतु भेजा गया था। हम डॉ.राणी बंग (सर्च), डॉ.मारी डिसोझा, डॉ.मोहन देशपाण्डे, डॉ.सतीश गोगुलवार, वैद्य डाखोरे, सुश्री रिनचिन एवं डॉ.जी.डी.वर्मा के आभारी है जिन्होने अपना कीमती समय निकालकर इस पुस्तिका के लिए अपने महत्वपूर्ण सुझाव भेजे।

इस पुस्तक को बनाने में हमें साथी केन्द्र के सभी साथियों द्वारा भरपूर मदद मिली है, वहीं डॉ. निलांगी नानल व प्रशांत खुंटे व संत कुमार को उनकी मदद के लिए हम विशेष तौर पर धन्यवाद देना चाहेंगे। साथ ही आजरा (महाराष्ट्र), पाटी व सेंधवा (मध्यप्रदेश) क्षेत्र के सभी स्वास्थ्य साथियों को हमारा धन्यवाद, जिन्होनें अपनी महत्वपूर्ण जानकारी हमसे बांटी। हम इस पुस्तक के चित्रकार श्री चन्द्रशेखर जोशी, ब्रदर पेत्रोस व किर्तीष भट्ट को भी उनके अतिशय सुंदर काम हेतु सह्यदय धन्यवाद प्रदर्शित करते है। मराठी पुस्तिका हेतु टायपिंग और सजावट व हिन्दी संस्करण के कवर पेज के लिए डी.टी.पी. का काम साथी सेहत से श्रीमती शारदा महल्ले द्वारा अत्यंत कुशलता के साथ किया गया है। हिन्दी संस्करण के लिए श्री मुकेश यादव द्वारा टायपिंग व कम्प्युटर पर पुस्तिका का प्रारूप तैयार करने का बखूबी किया है जिसके लिए हम उनके आभारी है। बढ़िया छपाई करने के लिए हम बिल कियेशन के भी आभारी है।

स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवाओं के अधिकार को पाने की लडाई में शामिल सभी स्वास्थ्य साथियों व कार्यकर्ताओं को हमारी ओर यह पुस्तिका समर्पित है। देश के कई भागों में अनेक संस्थाएँ स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के जरिये गांव में स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध कराने का कार्य कर रही है। हमे आशा है कि ये छोटी सी पुस्तिका इन कार्यकर्ताओं को उनके काम में जरूर मदद करेगी।

इस पुस्तिका के बारे में आपकी प्रतिकिया व विचारों को हम तक जरूर पहुचाएँ ताकि हम अपने अगले संस्करण में उन्हे शामिल कर सकें।

डॉ. अनंत फडके — डॉ. अभय शुक्ला

साथी केन्द्र सेहत

इलाज के पहले ध्यान देने योग्य बातें

हर बीमारी के अपने कुछ लक्षण होते हैं। इलाज के पहले बीमारी की सही पहचान जरुरी है। जिसके लिए यह जानना भी जरुरी है की बीमारी का सही कारण क्या है, क्योकि कारण और लक्षण के आधार पर ही हम उस पहचानी गई बीमारी में वनस्पतियों का उपयोग करते है। उदारहण के लिए खांसी कोई बीमारी नहीं है बल्कि यह गले, फेफड़ों पर असर डालने वाले रोगों का एक लक्षण है। सांसनली में बाधा आने या संक्रमण होने पर खांसी आती है। खांसी सांस-प्रणाली को साफ करने, बलगम निकालने और गले व फेफड़े के जीवाणुओं से छुटकारा पाने का शरीर का अपना तरीका है। साधारण खखार वाली खांसी या सांसनली सूजन में होने वाली खांसी में बलगम को पतला कर के सांसनली से बाहर निकालने के लिए अडुलसा काम में आता है। सांसनली साफ हो जाने से खांसी रुक जाती है। पर अगर मरीज को लगातार 3 हफ्ते तक खखार आना या बिना खखार के खांसी आना चालू है तो यह टी.बी. की बीमारी का लक्षण हो सकता है। टी. बी. की बीमारी में अन्य लक्षण भी हो सकते हैं जैसे - आदमी का वजन कम होना, कमजोरी बढ़ना, खांसी में खून आना, दो हफ्ते से ज्यादा बुखार आना आदि इस बीमारी में सिर्फ अडुलसा से उपचार नहीं किया जा सकता, इसलिए ये लक्षण दिखने पर तुरन्त डॉक्टर से जाँच कराना चाहिए। नीचे हम कुछ बीमारियों के कारण व लक्षणों को देखेगें ताकी इनके इलाज में सही वनस्पतियों का उपयोग किया जा सके।

खून की कमी -

खून की कमी का मतलब है कि शरीर से अधिक खून का निकल जाना या उस तेजी से खून नही बन पाना जिस तेजी से वह खर्च हो रहा है। अधिकांश लोगों में खासकर महिलाओं और बच्चों में कमजोरी लगना, चक्कर आना, थकान महसूस होना, जैसी समस्याएं आम बात है।

खासकर महिलाओं में हर माह महावारी के समय खून जाने, बार बार गर्भपात होने और कम अंतर पर बार-बार बच्चे पैदा होने के कारण खून की कमी एक आम समस्या है।इस खून को दुबारा शरीर में बनाने के लिए लोह तत्व वाला सही खाना जरुरी है पर गरीबी, आर्थिक तंगी, विपरीत समाज के हलात के कारण महिलाऐं सही मात्रा में खाना नही खा पाती हैं। ना ही उनका खाना संतुलित होता है। जिसके कारण उनमें अधिकतर पीठ का दर्द, थकान, कमजोरी लगना, काम में मन न लगना, भूख न लगना, दूध ना पिलापाना जैसी शिकायत देखने को मिलती है।

खून की कमी को दूर करने के लिए रोज सही मात्रा में पोषक भोजन जैसे - हरी सब्जियाँ, भाजी, गुड़, तेल, मूंगफली, दूध आदि खाने में लना जरुरी है। बाजरा, रागी, मांस, मछली, मुर्गा, अंडे में भी काफी मात्रा में लोह तत्व पाया जाता है। इस किताब में आंवला, शतावरी व ग्वारपाठ से टोनिक बनाना बताया गया है। अच्छा खाना खाने के साथ-साथ इस टोनिक को लेने से खून की कमी को दूर किया जा सकता है।

महावारी संबंधी गड़बडियां जैसे ज्यादा या कम खून जाना, योनी में संकृमण, (सफेद पानी जाना), बच्चादानी खिसकना, जोड़ो का दर्द भी महिलाओं से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी आम समस्याऐं है। इस किताब में हमने कुछ ऐसी वनस्पतियों के बारे में बताया है जो ऊपर बताई गई बीमारियों में फायदेमंद है। इस वनस्पतियों के उपयोग से पहले यह भी जानना जरुरी है कि बीमारी का कारण क्या है। इनमें से अनेक महिला संबंधी बीमारियों का कारण सही मात्रा में खाना ना लेना व खून की कमी होती है। इसलिए इस किताब में हमने विशेष तौर पर ऐसी ही वनस्पतियों का उपयोग बताया है जो खून की कमी या कुपोषण के कारण महावारी संबंधी गड़बडियां होने पर काम में आती हैं। पर अगर ये बीमारियां अन्य दूसरे कारणों से है तब किसी स्त्रीरोग विशेषज्ञ के पास जाँच के लिए जाना होगा।

1. महावारी ज्यादा आना

इसके अनेक कारण हो सकते है। जैसे कुपोषण (पोषण की कमी) के कारण खून की कमी हो जाना, बच्चेदानी आई.यू.डी. को स्वीकार न करती हो, जिससे रुक-रुक खून जाता रहता है। योनि में संक्रमण या बच्चादानी में रेशेदार गांठे होना। बच्चेदानी बड़ी होने से मांसपेशियों का लचीलापन कम हो गया है वह पूरी तरह सिकुडती नहीं है, हॉरमोन असंतुलन, खून संबंधी रोग जैसे अनेक करण हो सकते है। अगर जॉच के बाद यह पता चल जाए कि महावारी ज्यादा आने का कारण पोषण की कमी या खून की कमी, तभी हम इस किताब में दी गई वनस्पतियों का उपयोग इलाज में करेगें। बीमारी की शुरुवात में ये वनस्पतियां कारगर होती है। पर अगर एक बार ठीक होने के बाद ये परेशानी बार-बार वापस आ रही हो या भारी रक्तस्त्राव हो तो तुरन्त डॉक्टर को दिखावे।

2. योनि संक्रमण (सफेद पानी जाना)

अनेक महिलाओं में सफेद पानी जाना एक आम समस्या है। आम तौर पर योनि की दिवार से स्त्राव निकलता रहता है जो बिना गंध का साफ या हल्की सफेदी वाला चिकना स्त्राम होता है। यह फायदे मंद होता है। लेकिन जब योनि के जीवाणुओं का नाजुक संतुलन बिगड़ जाता है और ये जीवाणु कई नुकसान पहुचाने वाले प्रदार्थ बनाते हैं। स्त्राव में (सफेद पानी) बदबू आने लगती है, उसका रंग, रुप व मात्रा बदल जाती है।

इस तरह योनि संक्रमण के अनेक कारण है जो शरीर की स्वाभाविक रोगों से लड़ने की ताकत कम हो जाने, तनाव, नींद की कमी, कुपोषण, से हो सकता है। यह गर्भावस्था, खून की कमी, महावारी में गन्दे कपड़े के उपयोग से, संक्रमण वाले साथी के साथ यौन संबंध रखने, गंदी जगह पर गर्भपात कराने के कारण भी हो सकता है। यदि योनि के भीतरी होठें में हल्की या तेज खुजली और जलन, संभोग के समय दर्द, जांघो पर खुजली और बदबूदार असामान्य रंग का स्त्राव आ रहा है तो योनि संक्रमण है।

योनि में संक्रमण अनेक जीवाणुओं के बढ़ने पर हो सकता है इनमें से एक यीस्ट है। यदि महिला के शरीर में रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो गई है तो ये बार-बार हो सकते है। इसके लिए खाने में सुधार करने, तनाव से बचने तथा पूरा आराम करने की तरफ ध्यान देना चाहिए।

यीस्ट संक्रमण के कारण योनि से जो सफेद स्त्राव जाता है उसमें योनि लाल, गर्म होती है व उसमें सूजन आ जाती है। अगर सफेद स्त्राव (पानी) गहरा, दही जैसा हो तथा सड़ी हुई गंध आती हो, कभी-कभी जल्दी व जलन के साथ पेशाब आना इस तरह के संक्रमण के लक्षण दिखाई देते हैं तब इसमें नीम की पुरचुंडी का इस्तेमाल करना चाहिए। नीम एक किटाणुनाशक है साथ ही यह ठंडक भी देता है। इलाज के समय यौन संबंध न रखे ताकि संक्रमण पूरी तरह से ठीक हो सके। अगर स्त्राव बदबूदार, गहरे हरे रंग का या झागदार पीलापन लिये हुए है तो लहसुन की एक कली लेकर साफ कर लें उसका नुकीला हिस्सा हटा दें और साफ उंगली से योनि के भीतर सरका दें। पहले तीन दिन तक दिन में तीन बार व फिर दस से बारह दिन, दो बार नया लहसुन डालें।

संक्रमण को रोकने के लिए योनि (भीतरी होंठो) को हाथ से साफ करना चाहिए। हवादार सूती व साफ जाधियां पहनना चाहिए। महावारी के समय काम में लिए जाने वाले कपड़ों को बार-बार बदलना चाहिए और इन्हें साफ धोकर धूप में सुखाना चाहिए। कपड़ों को नीम के पानी से धोनें और धूप में सुखा कर रखने से किटाणु खत्म हो जाते हैं और संक्रमण से बचा जा सकता है।

बच्चादानी खिसकना –

ये भी महिलाओं में एक आम समस्या है। बच्चादानी लचीले तन्तुओं के सहारे अपनी जगह पर रहती है। जचकी के समय जब तन्तुओं पर ज्यादा खिचांव पडने, जचकी के बाद जल्दी काम शुरु कर देने, भारी बोझ उठाने, बढती उम्र के कारण भी बच्चेदानी के तन्तु ढ़ीले पड़ जाते है और बच्चेदानी का मुंह या दीवार योनि द्वार के बाहर निकल आती है। अधिकतर ये महिला के खांसने, छीकने व जोर लगााने पर बाहर आ जाती है।

आरम्भिक दौर में बच्चादानी खिसकने का पता नहीं चलता है पर इसकी शुरुवात में योनि से सफेद पानी जाना, योनि संक्रमण की समस्या हो जाती है। जब बच्चादानी आधे रास्तें में खिसक आती है तो पीठ में दर्द, संबंध के समय दर्द व पेडुमें खिंचाव हो सकता है साथ ही पेशाब बार-बार आने लगती है।

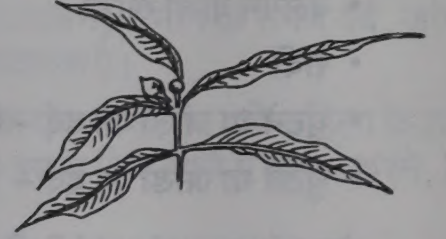
जब बच्चादानी आधे रास्ते तक खिसक आती है तब आम, बबूल की छाल का उपयोग इलाज के लिए किया जा सकता है। इसके साथ में कसरत व खाने में सुधार करना आवश्यक है। योनि की मांसपेशियों को सिकोड़ें (जैसे बीच धार में पेशाब रोकने के लिए करती हैं)और ढीला छोड़ें। इसे दिन में दो बार पांच-पांच मिनट के लिए करें। ये कसरत आसान होती है, जो कही भी कभी भी चुपचाप बैठकर की जा सकती है और इससे बच्चादानी को ओर अधिक खिसकने से रोका जा सकता है। इसके साथ ही खाने में सुधार लाना जरुरी होता है।

इस बीमारी की अंतिम अवस्था में बच्चादानी योनि के बाहर लटकने लगती है पेशाब करते समय ये बाहर आ जाती है। इसे (कांटा निकलना) कहते है। इस के बाहर रहने से संक्रमण भी हो जाता है। इस अवस्था में बच्चादानी को ऑपरेशन के जरिये कांट कर निकाल दिया जाता है।

विषय सूची

क्रं.	विषय	काम में आने वाली औषधियां	पृष्ठ
1	*आम बीमारियां*		
	• बलगम वाली खांसी	अडुलसा चूर्ण	1
	• सर्दी	गवती चहा	3
	• घुटने या जोड़ो का दर्द – विधि (1)	निर्गुणी का तेल	5
	• घुटने या जोड़ो का दर्द – विधि (2)	निर्गुणी का तेल	7
2	*पेट एवं पाचन तंत्र संबंधी बीमारियां*		
	• अपच, पेट फूलना, खांसी के बाद जी–मचलाना, पेट भारी लगना	आंवला गोली	9
	• गैस बनने के कारण पेट दुखना	सागरगोटा पावडर(चूर्ण)	11
	• अमीबा आंतसूजन, चिकनी टट्टी के साथ पेट में दर्द – विधि (1)	कूडा का पावडर	13
	• अमीबा आंतसूजन, चिकनी टट्टी के साथ पेट में दर्द विधि (2)	कूडा का पावडर	15
3	*खून की कमी एवं कमजोरी*		
	• खून की कमी एवं कमजोरी	ग्वारपाठ का टोनिक	17
	• खून की कमी एवं कमजोरी	आंवले का मुरब्बा	19
	• कमजोरी विधि – (1)	शतावरी का पावडर	21
	• कमजोरी विधि – (2)	शतावरी का पावडर	23
4	*त्वचा संबंधी बीमारियां*		
	• खुजली, चमड़ी के रोग व शरीर पर फोड़े–फुंसी होने पर	नीम का तेल	25
	• दाद–खाज व खुजली होने पर	खोपरे का तेल	27
5	*महिला स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां*		
	• महावारी के समय होने वाला पेट व कमर दर्द एवं दर्द के साथ महावारी कम होने पर	ग्वारपाठा की गोली (कालाबोला)	29
	• सफेद पानी (योनि संक्रमण)	नीम की पोटली	31
	• महावारी के समय ज्यादा खून जाना एवं दर्द होने पर	जासवंदी पाक	33
	• बच्चादानी खिसकना	आम, बबूल की छाल का काढ़ा	35
	• मां को दूध न आना विधि – (1)	शतावरी का पावडर	21
	• मां को दूध न आना विधि – (2)	शतावरी का पावडर	23

अडुलसा (अडुसा)

उपयोग में आने वाला भाग

पत्ता

अन्य नाम	आटदुसो, वासा, वासक, अडुसा
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

बलगम वाली खांसी, सांसनली सूजन में होने वाली (बलगम) खांसी

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

अडुलसा चूर्ण

अडुलसा के पत्ते सुखाकर, उनके बीच की काड़ी निकाल लें और पत्तों को बारीक पीस लें।

अब 1 कि.ग्रा. अडुलसा पावडर में 250 ग्राम खड़ी शक्कर व 100 ग्राम जीरा पीसकर मिला लें। तैयार पावडर साफ बंद डब्बे में भर कर रख लें।

* *

चूर्ण कैसे देना है :– दिन में तीन बार, कुनकुने पानी के साथ, 5 से 6 दिन तक दें।

दिन में कितनी बार

सुबह

दोपहर

शाम

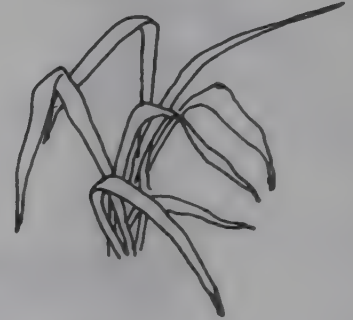
कितने दिन तक

ध्यान में रखने योग्य बात :–

खूब ज्यादा मात्रा में अडुलसा देने पर उल्टी हो सकती है।

गवती चहा

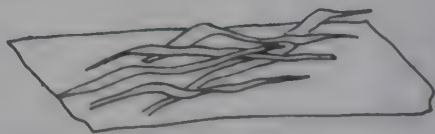
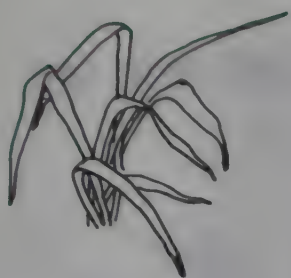
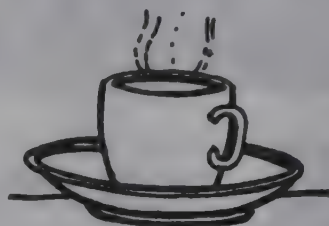
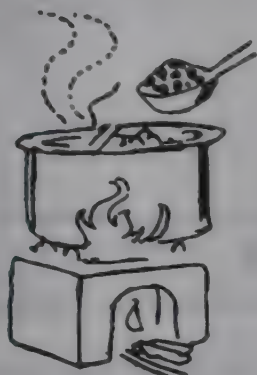
उपयोग में आने वाला भाग

पत्ती

अन्य नाम	गोतिचा, सुगंध भूस्टण
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

* *

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

सर्दी

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका
गवती चहा

पत्तीयों को सुखाकर, कूटकर उसका चाय की पत्ती की तरह पावडर तैयार कर लें।

चाय बनाते समय चाय की पत्ती के बदले गोतिचा डालकर,
बिना दूध की चाय बनाकर गरम-गरम पी लें।

* *

चाय कैसे पियें ?

दिन में कितनी बार

सुबह-शाम दिन में दो समय
सर्दी-जुकाम ठीक होने तक लें।

बड़े व्यक्ति को 12 वर्ष के ऊपर	बच्चों को
एक-एक कप	आधा-आधा कप

निर्गुणी

उपयोग में आने वाला भाग

पत्ती

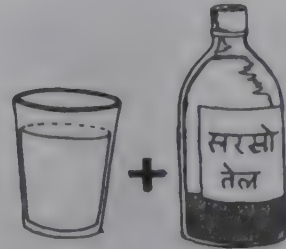
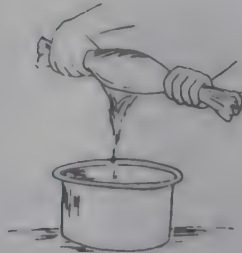
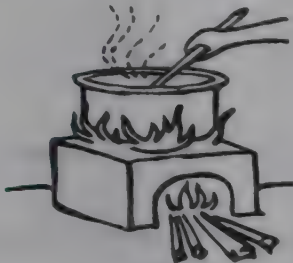
अन्य नाम	निरगुड़ी, निरगुंणी, निर्गुड़ी
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

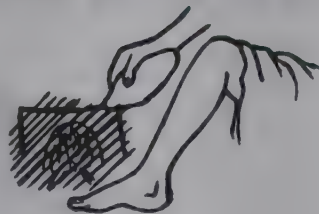
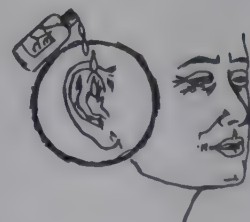
घुटने या जोड़ों का दर्द

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

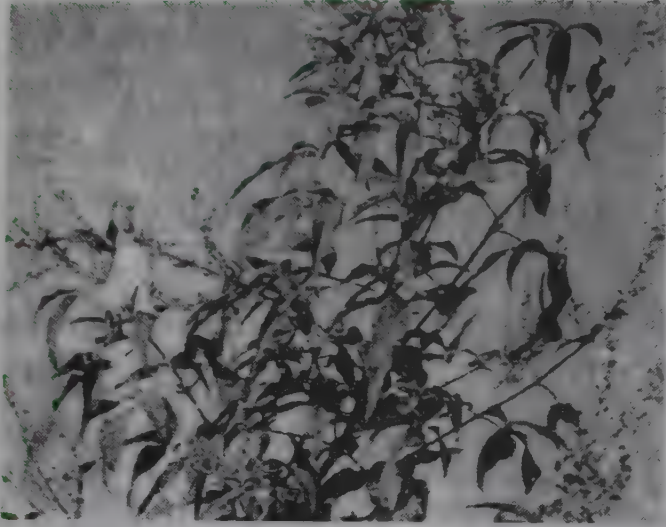
निर्गुणी तेल

ताजी पत्तियाँ पीसकर इसका रस निकाल लें। जितनी रस की मात्रा है उसका एक चौथाई भाग तेल लेकर दोनों को मिला दें। (यदि एक लीटर रस है तो एक पाव तेल लेंगे।)

रस को इतना उबालें कि केवल तेल बचे। अब कागज का एक टुकड़ा इस तेल में भिगोकर जलायें। अगर कागज बिना तड़-तड़ करे जल जाता है तो तेल तैयार हो गया है।

****

तेल कैसे लगायें?

दुखने वाले भाग पर तेल लगाकर सेंक करें।

कान दुखने, कमर दुखने व हाथ-पाँव के दर्द में भी ये तेल लगा सकते हैं। कान दुखने पर कुनकुने तेल की 2 बूंद कान में डालें

ध्यान देने योग्य बात :-

अगर जोड़ों के दर्द के साथ बुखार है तो तेल न लगावें।
निर्गुणी तेल लगाने के समय ठंडा पानी न पियें।

निर्गुणी

उपयोग में आने वाला भाग

पत्ती

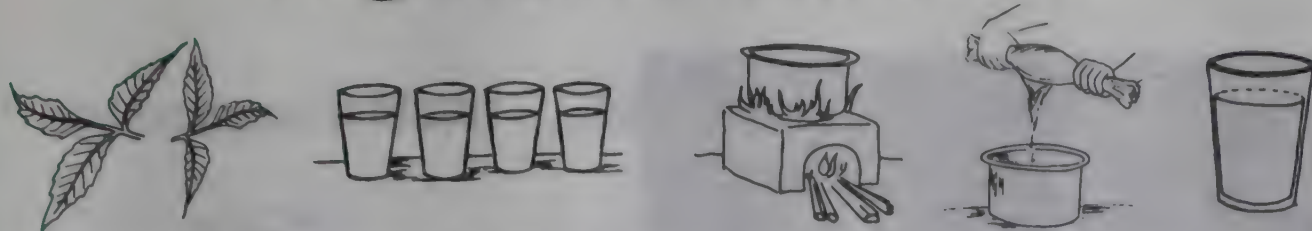
अन्य नाम	निरगुड़ी, निरगुंणी, निर्गुड़ी
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

घुटने या जोड़ों का दर्द

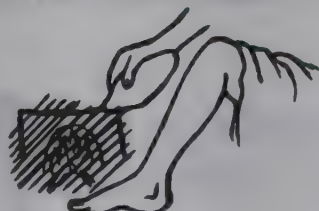
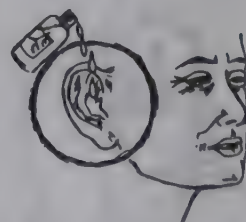
दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

निर्गुणी तेल - विधि नं. 2

1 किलो ताजे पत्ते तौलकर लें और उन्हें 4 गिलास (लीटर) पानी के साथ एक तपेली में उबाल लें। इसे तब तक उबालें जब तक 4 गिलास पानी का एक गिलास न रह जाऐ। इसको छानकर पत्ते अलग कर दें। अब इस 1 गिलास (लीटर), इसमें पावभर सरसों / तिल या मीठा तेल लेकर मिलायें व फिरसे उबालें जब तक पूरा पानी पड़कर तेल न बन जाये। तेल बन गया है इसकी जाँच कागज जलाकर करें।

रस को इतना उबालें कि केवल तेल बचे। अब कागज का एक टुकड़ा इस तेल में भिगोकर जलायें। अगर कागज बिना तड़-तड़ करे जल जाता है तो तेल तैयार हो गया है।

****

तेल कैसे लगायें ?

दुखने वाले भाग पर तेल लगाकर सेंक करें।

कान दुखने, कमर दुखने व हाथ-पाँव के दर्द में भी ये तेल लगा सकते हैं। कान दुखने पर कुनकुने तेल की 2 बूंद कान में डालें

ध्यान देने योग्य बात :-

अगर जोड़ों के दर्द के साथ बुखार है तो तेल न लगावें।
निर्गुणी तेल लगाने के समय ठंडा पानी न पीयें।

आंवला

उपयोग में आने वाला भाग

आंवले का फल (पका हुआ आंवला)

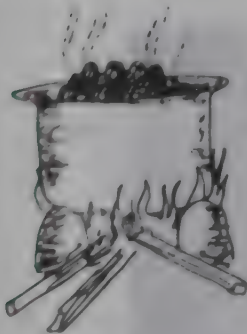
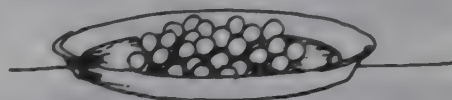
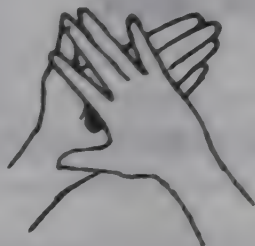
अन्य नाम	आंवली, आमलकी
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

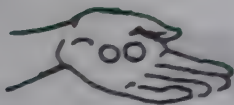
किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

खाने के बाद जी मचलना, अपच, पेट फूलना, पेट भारी-भारी लगना (आफरा चढ़ना)

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

आंवला गोली

आंवला को उबालकर बीज निकाल दें और नर्म गुदा बना लें। ।आंवला को उबालकर बीज निकाल दें और नर्म गुदा बना लें।

इस गुदे में स्वाद के अनुसार नमक व नींबू का रस मिला लें। और इसकी छोटी-छोटी गोलियाँ बनाकर धूप में सुखा लें

* *

गोली कैसे लें?

खाने के बाद जरुरत के हिसाब से गोलियां चबाकर खायें।

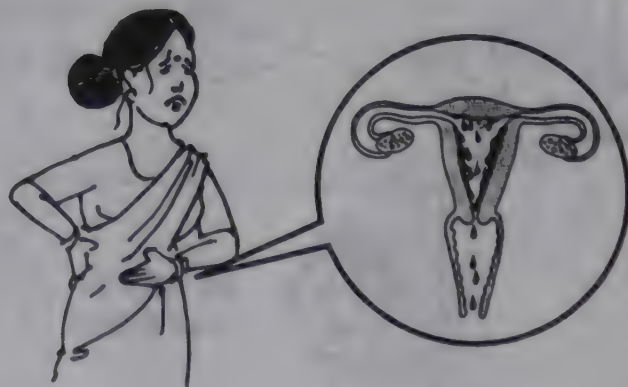
बड़े व्यक्ति को 12 वर्ष के ऊपर	बच्चों को
एक साथ चार गोलियां	एक साथ दो गोलियां
● ● ● ●	● ●

सागर गोटा

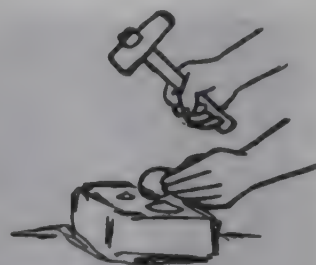
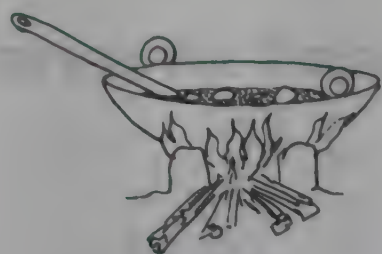
उपयोग में आने वाला भाग

सागर गोटा के बीज

अन्य नाम	कोचको, लताकरंज, काचकड़ा, कठकरंज, गटार
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

गैस बनने के कारण पेट दुखना, महावारी के समय होने वाला पेट व कमर दर्द

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

सागरगोटा चूर्ण

सागरगोटा के बीज को काले होने तक भूनें व फोड़कर अंदर का गूदा निकाल लें।

गूदा निकाल कर व कूटकर उसका बारीक पावडर बना लें। इस पावडर में स्वादानुसार नमक व जीरा पावडर मिला लें और पेट दुखने पर दें।

* *

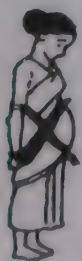
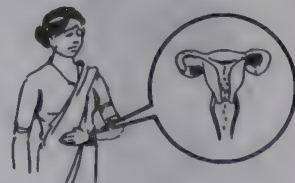
पावडर कैसे ले ?

दिन में कितनी बार

कितने दिन तक

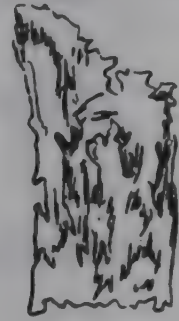
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

महावारी के समय होने वाले पेटदर्द में आधा चम्मच पावडर गर्म पानी के साथ दिन में दो बार, माहवारी के समय 3 से 5 दिन तक दें।

गैस बनने से होने वाले पेटदर्द के लिए – आधा चम्मच गरम पानी के साथ दो बार जरुरत के अनुसार 3 से 5 दिन तक देना चाहिए।

ध्यान देने योग्य बात

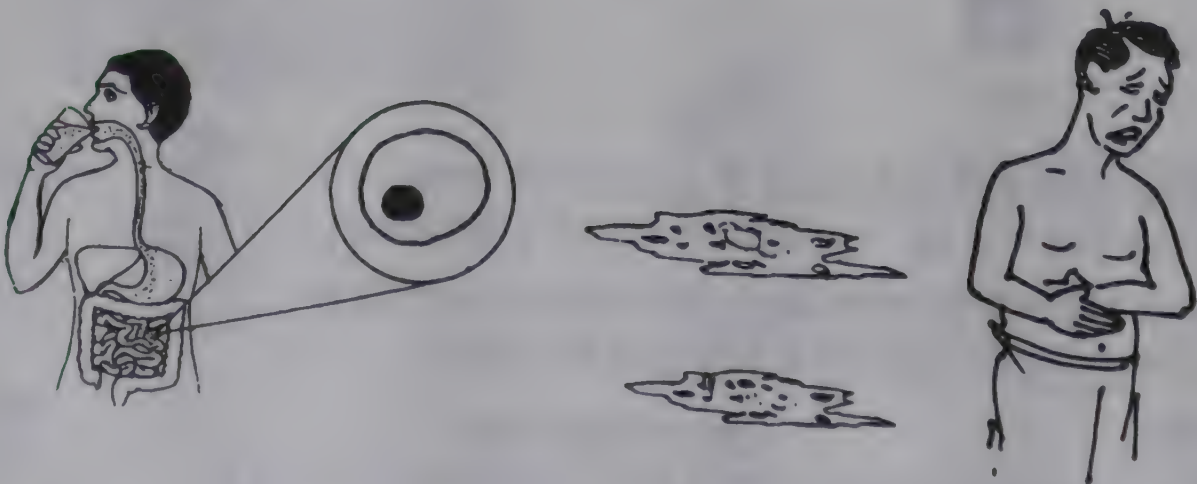
सागरगोटा ज्यादा देने से पित्त (एसीडिटी) हो सकती है।
यह पावडर गर्भवती महिलाओं को नहीं दे सकते हैं।
क्योंकि इस पावडर से गर्भपात हो सकता है।

कूड़ा

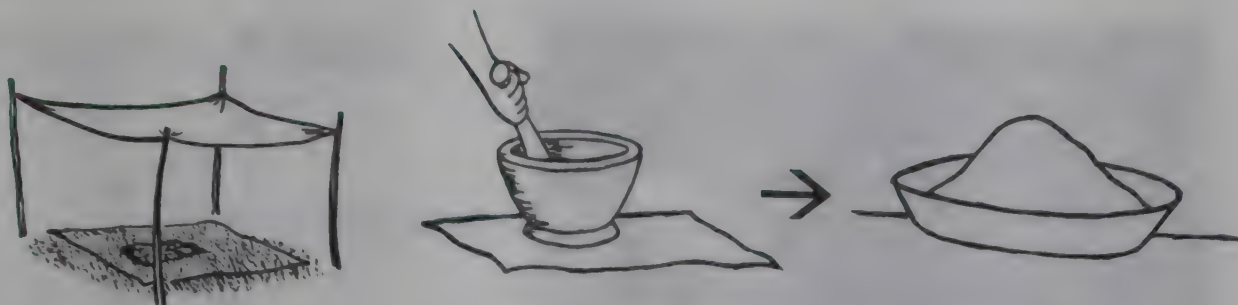
उपयोग में आने वाला भाग

छाल

अन्य नाम	दुदकुवड़ो, दूधकूड़ा, कुटज, कालाकुड़ा
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

अमीबा आंत सूजन, चिकनी टट्टी व पेट में दर्द

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

कूड़ा पावडर

कूड़े की चिकनी छाल को अलग कर छाया में सूखा लें।
सूखी हुई छाल को कूटकर एकदम बारीक पावडर तैयार कर लें।

ये पावडर गुड़ या मीठे दूध के साथ भी लिया जा सकता है।
इसका मीठा काढ़ा बनाकर भी छोटे बच्चों को दिया जा सकता है।

* *

पावडर कैसे ले ?

दिन में कितनी बार

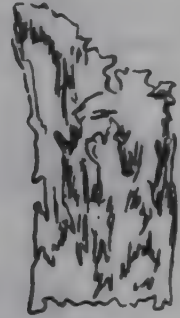
कितने दिन तक

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

बड़ा व्यक्ति (12 साल के ऊपर)	बड़ा बच्चा (7 से 12 साल तक)	छोटा बच्चा (1 से 3 साल)
दिन में 3 बार एक-एक चम्मच	दिन में 3 बार आधा-आधा चम्मच	दिन में 3 बार पाव-पाव चम्मच

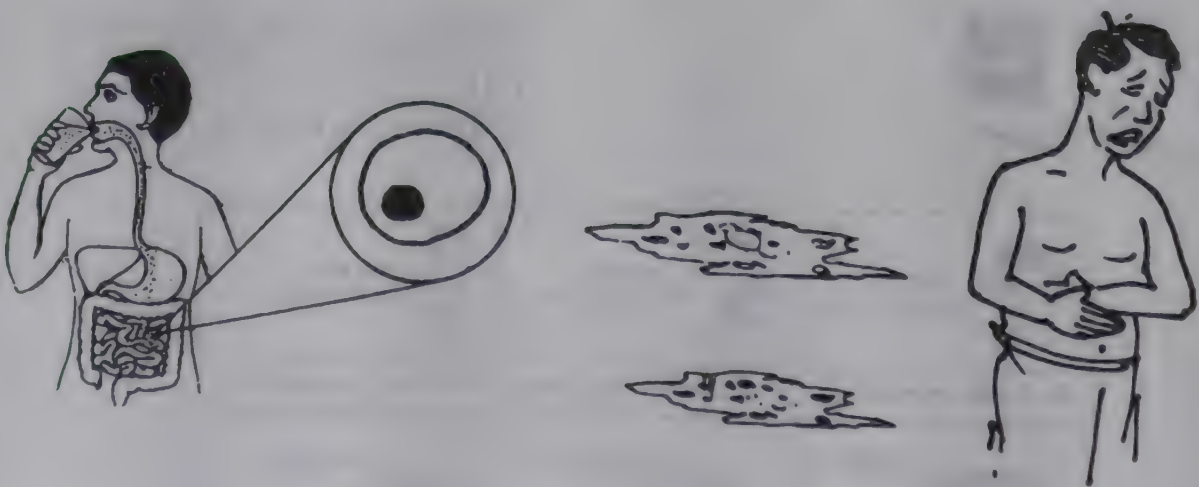
दिन में 3 बार 7 दिन तक दें। लंबी बीमारी में इसे 3 महीने तक दें।

कूड़ा

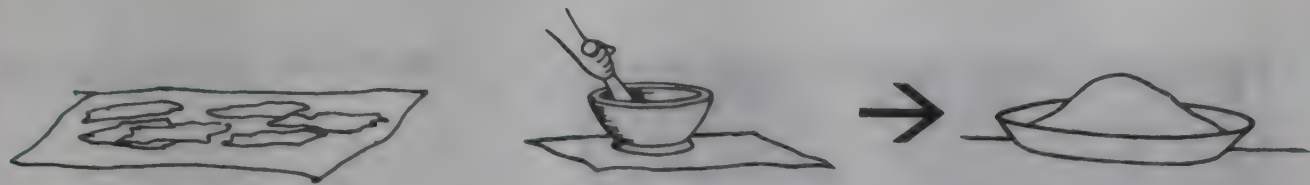
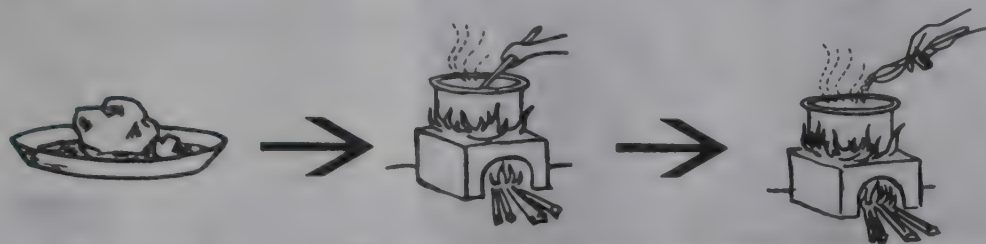
उपयोग में आने वाला भाग

छाल

अन्य नाम	दुदकुवड़ो, दूधकूड़ा, कुटज, कालाकुड़ा
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

* *

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

अमीबा आंत सूजन, चिकनी टट्टी व पेट में दर्द

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

कूड़ा की गोली - विधि नं. 2

कूड़े की सूखी छाल को कूटकर एकदम बारीक पावडर तैयार कर लें।

पावडर की बराबर मात्रा में गुड़ लेकर उसे कूट लें। एक तपेली में गुड़ को पतला होने तक आंच पर गर्म करें। जैसे-जैसे वो पतला होता जाए उसमें पावडर डालें और उसे गाढ़ा होने तक चलाऐं। फिर गर्म रहते इसकी मटर के बराबर गोलियाँ बना लें।

* *

गोली कैसे ले ?

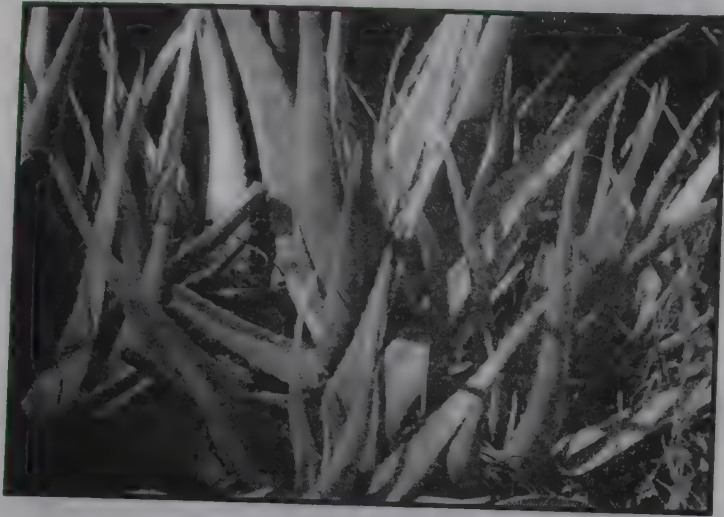
दिन में कितनी बार

कितने दिन तक

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

बड़े व्यक्ति को 12 वर्ष के ऊपर	बड़ा बच्चा 7 से 12 वर्ष तक	छोटा बच्चा 1 से 3 वर्ष
एक साथ दो गोली	एक-एक गोली	आधी गोली
● ●	●	◖

दिन में 2 बार 7 दिन तक दें और लंबी बीमारी में गोली 3 महीने तक दें।

ग्वारपाठ

उपयोग में आने वाला भाग

पत्ता

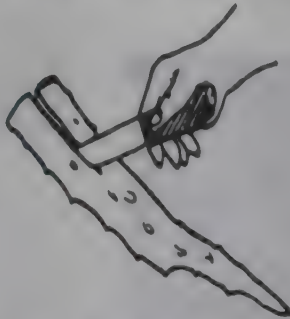
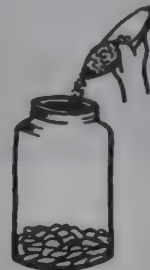
अन्य नाम	डेटकी, कुमारी, कोरफड, घिग्वार, पाठा
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

काम मे मन न लगना, चक्कर आना, कमजोरी लगना, खाने का मन न लगना (खून की कमी)

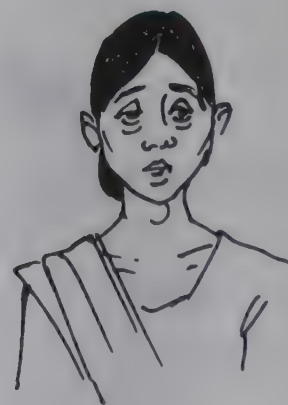
दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

ग्वारपाठा का टॉनिक

ग्वारपाठ की पत्ती को बीच में से चीरकर गुदा निकाल लें।

कॉंच की बरनी में गीर की परत डालेंगे। उसके ऊपर गुड़ कूट कर डालेंगे। फिर दुबारा गीर की परत तथा उसके ऊपर गुड़ की परत डालेंगे। जब बरनी भर जाये तब उसे अच्छी तरह बंद कर के महीने भर के लिये धूप में पकने के लिये रख दें। कुछ दिनों में ग्वारपाठे का टानिक तैयार हो जायेगा।

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

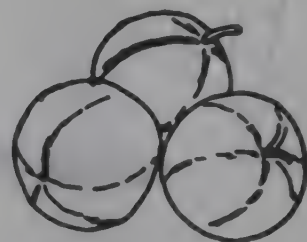
दवाई लेने का तरीका

दिन में कितनी बार

कमजोरी ठीक होने तक रोज सुबह-शाम एक-एक चम्मच खायें। साथ में पोषक खाना भी खाना जरुरी है।

विशेष सूचना (ध्यान में रखने योग्य बात) :-

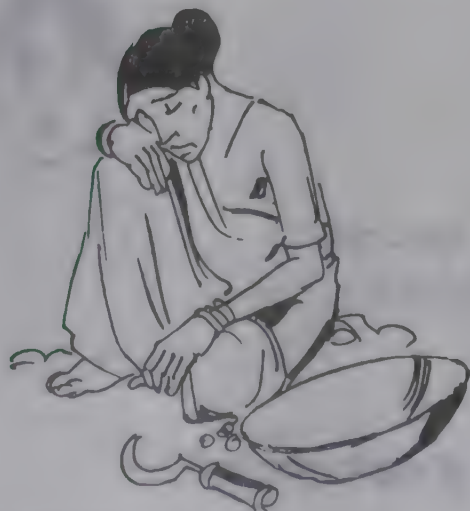
गर्भवती बाई को ये दवाई भूल कर भी न दें।

आंवला

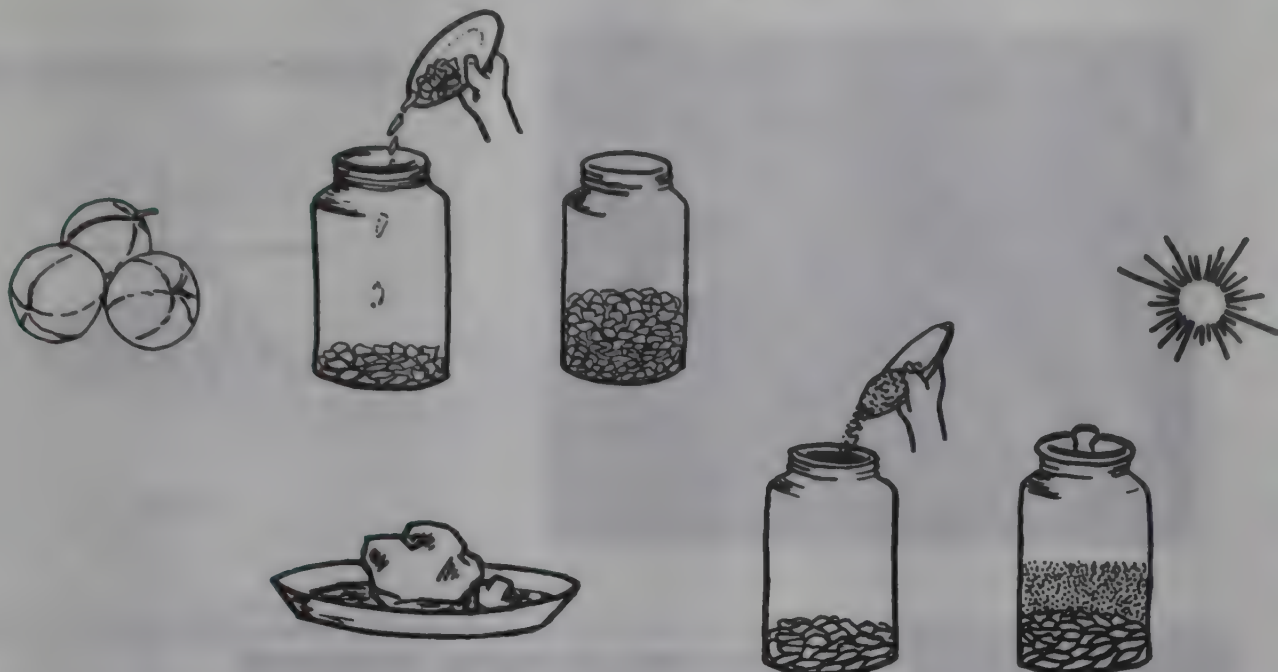
उपयोग में आने वाला भाग

आंवले का फल (पका हुआ आंवला)

अन्य नाम	आंवली, आमलकी
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

काम मे मन न लगना, चक्कर आना, कमजोरी लगना, खाने का मन न लगना (खून की कमी)

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

आंवले का मुरब्बा

धुले हुए साफ आंवले के छोटे–छोटे टुकड़े कर लें। अब एक काँच की बर्नी में आंवले के टुकड़े भर कर, उसके ऊपर गुड़ को कूट कर डालें और उसे अच्छी तरह मिला लें। फिर उसे धूप में पकने के लिये रखें।

* *

दवा कैसे लें?

कितने माह तक

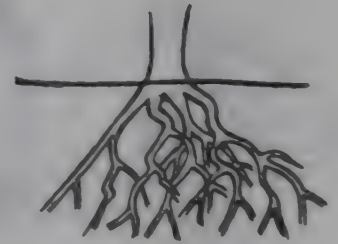
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

दिन में कितनी बार

कमजोरी ठीक होने तक रोज एक या दो चम्मच सुबह खायें।
ये टॉनिक महिला, पुरुष एवं बच्चों सभी के लिये उपयोगी है।

शतावरी

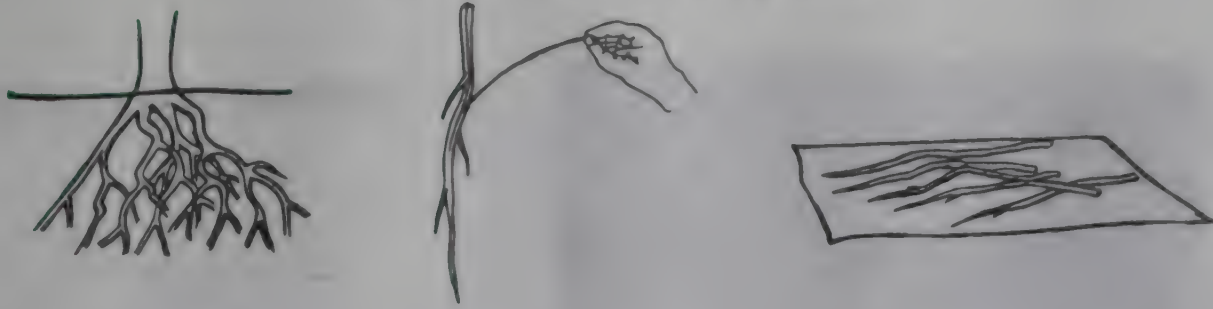
उपयोग में आने वाला भाग

जड़

अन्य नाम	शेवरी, नारायणी, शेवरमांजा, हिरणापाली
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

थकान व कमजोरी लगने पर, माँ को दूध कम आने पर

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

शतावरी पावडर

शतावरी की जड़ को निकाल कर उसे अच्छी तरह से धो लें।
अब जड़ के बीच से धागा निकाल कर जड़ को धूप में सूखा लें।

सूखी हुई जड़ों को अच्छी तरह से कूट कर बारीक पावडर बना लें।

* *

पावडर को कैसे काम में लें?

कितने माह तक

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

दिन में कितनी बार

कमजोरी होने पर दिन में दो बार, दूध के साथ 1 से 3 माह तक दें।

दिन में कितनी बार

माँ को दूध कम आने पर उसे 1 या 2 चम्मच दिन में तीन बार दूध के साथ तब तक दें जब तक वो बच्चे दूध पिलाती है।

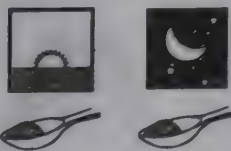
COMH 320
09163 P03
COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND INFORMATION CENTRE BANGALORE 34

शतावरी

उपयोग में आने वाला भाग

जड़

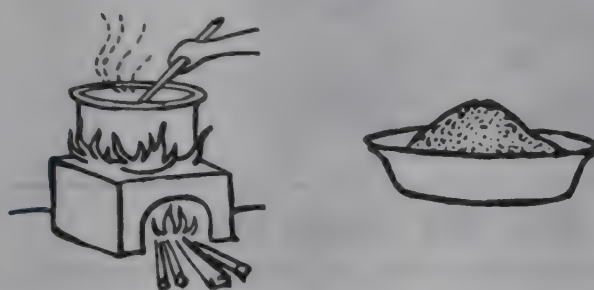
अन्य नाम	शेवरी, नारायणी, शेवरमांजा, हिरणापाली
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

* *

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

थकान व कमजोरी लगने पर, माँ को दूध कम आने पर

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

शतावरी पावडर - विधि नं. 2

शतावरी की गीली जड़ को पीसकर रस निकाल लें। जितना रस उसका साढ़े तीन गुना (यदि रस 1 गिलास है तो साढ़े तीन गिलास) शक्कर डालकर उबालें।

उबलते समय इसे लगातार हिलाते रहें जब तक कि इसका रंग लाल–भूरा न हो जाये। जब घोल हिलाने पर भारी (गाढ़ा) लगने लगे, इसे आग से उतार लें। थोड़ी देर में लाल–भूरा पावडर तैयार हो जाएगा।

✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻✻

पावडर को कैसे काम में लें?

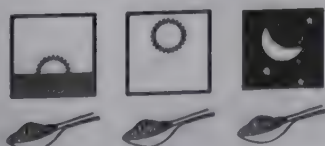
कितने माह तक

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

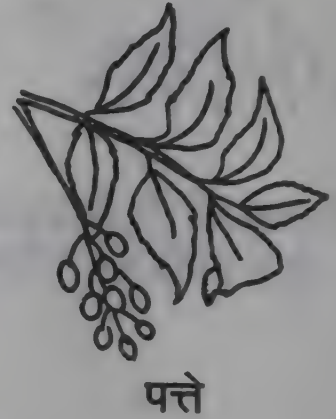
दिन में कितनी बार

कमजोरी होने पर दिन में दो बार, दूध के साथ 1 से 3 माह तक दें।

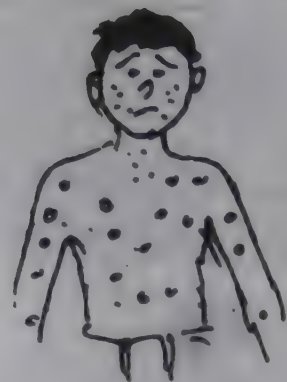
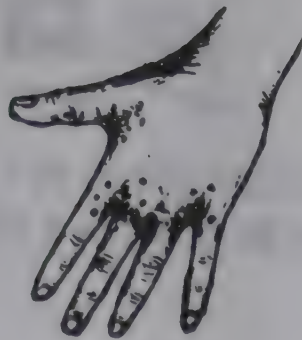
दिन में कितनी बार

माँ को दूध कम आने पर उसे 1 या 2 चम्मच दिन में तीन बार दूध के साथ तब तक दें जब तक वो बच्चे दूध पिलाती है।

कड़वी नीम

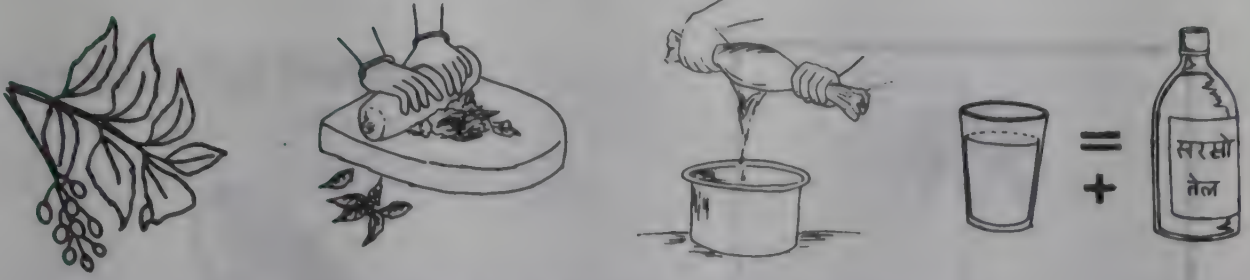
उपयोग में आने वाला भाग

पत्ते

अन्य नाम	निंबो, नीम, निमड़ा, निंब
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

न भरने वाली चोट, चमड़ी के रोग, शरीर पर फोड़े-फुंसी होने पर

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

नीम तेल

नीम की ताजी पत्ती को पीसकर उसका रस निकाल लें।
रस की बराबर मात्रा में सरसों/तिल या मीठा तेल लेकर मिला लें।

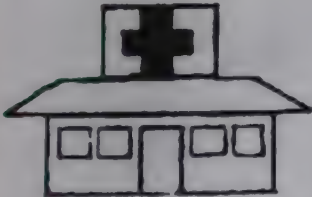
इस मिश्रण को इतना उबालें कि पूरा रस उड़कर केवल तेल बचे।
इस तेल में एक कागज का टुकड़ा भिगोकर उसे जलाकर देखें। अगर कागज
बिना तड़–तड़ करे जल जाता है तो समझ लें कि तेल तैयार है।

* *

तेल कैसे काम में ले ?

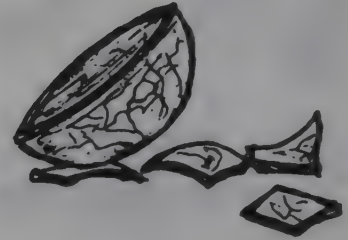
कितने दिन तक

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

चोट पर तेल लगाकर पट्टी बांध दें,
फोड़े पर दिन में तीन बार तेल लगाकर
6 दिन तक इलाज करें।

ध्यान देने योग्य बात
अगर 5 से 7 दिन में बीमारी कम न हो या बढ़ जाये तो
तुरंत डॉक्टर के पास भेजें।

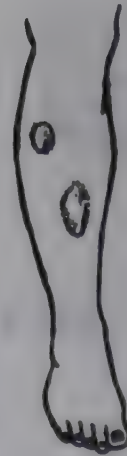
पत्तों का अन्य उपयोग :–
नीम के पत्ते रात को घर में जलाने से मच्छर नहीं होते।

नारियल

उपयोग में आने वाला भाग

सूखे नारियल का रेशा निकला खोल

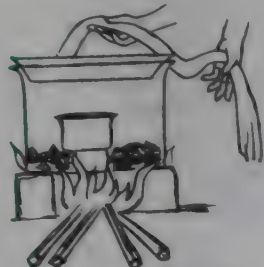
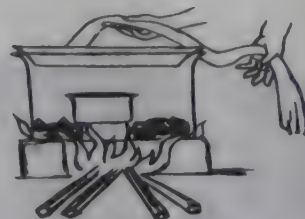
अन्य नाम	खोपरा
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

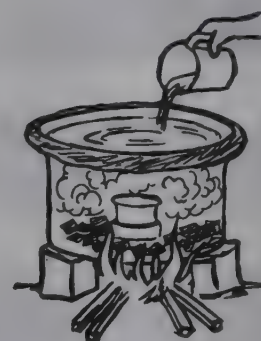
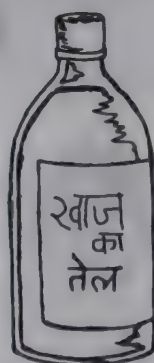
किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

दाद-खाज व खुजली होने पर

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

खोपरे का तेल

नारियल के खोल के छोटे-छोटे टुकड़े, जिनमें रेशे न हों, एक बड़े तपेले में रखें व इस तपेले के बीच में एक पत्थर कर ऊपर एक छोटी तपेली रखें।

अब इस बड़ी तपेली को एक कोपर या प्लेट से ढंक दें और गीली मिट्टी में सूती कपड़े की पट्टियां भिगोकर इन पट्टियों से कोपर (प्लेट) और बर्तन के बीच लपेट दें। ताकि अंदर की भांप न निकल सके। प्लेट के ऊपर पानी भर जें।

अब तपेली को आग पर धीमी आंच पर रख दें। जैसे ही पानी गर्म होगा उसे निकालकर दुबारा ठंडा पानी भर दें । पानी बदलते रहें और 45 मिनिट बाद आँच पर से तपेली उतार लें। इस बात का खास ध्यान रखें कि कहीं से भी भाप बाहर न निकले। अंदर छोटी तपेली में तेल बन कर तैयार हो जाएगा।

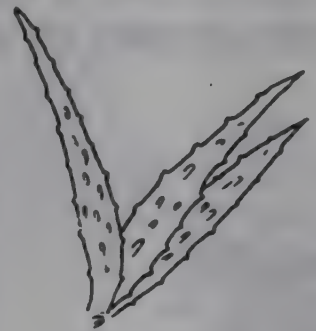
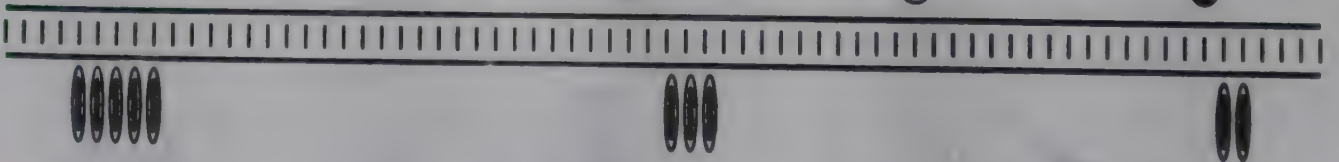
* *

तेल को कैसे काम में लें?

इसे बहुत ही कम मात्रा में दाद-खाज या खुजली पर लगायें जब तक ठीक न हो जाऐ। अगर बच्चा छोटा हो तो इसे नारियल के तेल के साथ मिलाकर लगायें। इसे धतूरे के पौधे के चीक (दूध) के साथ मिलाकर भी लगाया जा सकता है।

ग्वारपाठ

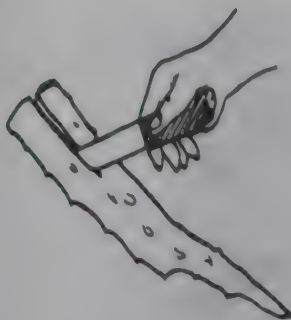
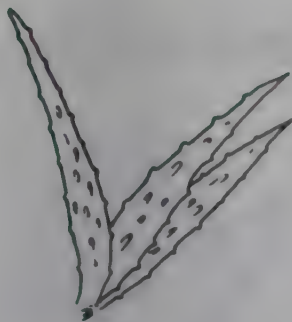
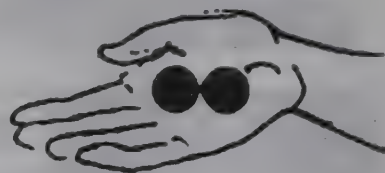
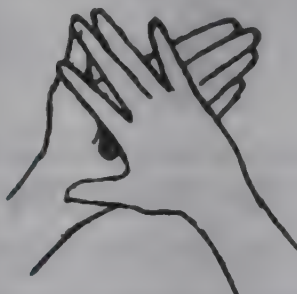
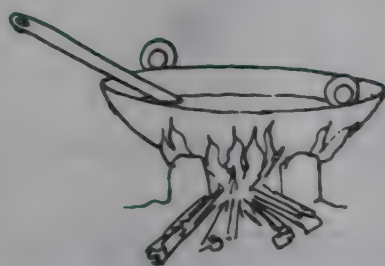
उपयोग में आने वाला भाग

पत्ता

अन्य नाम	डेटकी, कुमारी, कोरफड, घिग्वार, पाठा
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

* *

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

माहवारी में दर्द के साथ माहवारी बहुत कम हो जाने पर, माहवारी के समय कमर दर्द

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

ग्वारपाठा की गोली (काला बोला)

क्वारपाठ की पत्ती को बीच में से चीरकर गुदा निकाल लें।

लोहे की कढ़ाई में गूदा लेकर उसे आग पर जलने तक भूने।
कढ़ाई आग से उतार लें और गरम रहते में मटर के दाने के बराबर गोलियाँ बना लें।

✲ ✲

गोलियां लेना का तरीका

कितने दिन तक

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

2 गोलियां पानी के साथ माहवारी आने के पहले, 7 दिन तक दोनों समय सुबह–शाम लें। ऐसा 3 महीने तक करें व इसके बाद जरूरत के हिसाब से गोलिया लें।

दिन में कितनी बार

विशेष सूचना (ध्यान में रखने योग्य बात) :-

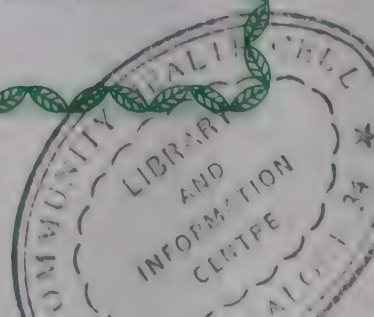
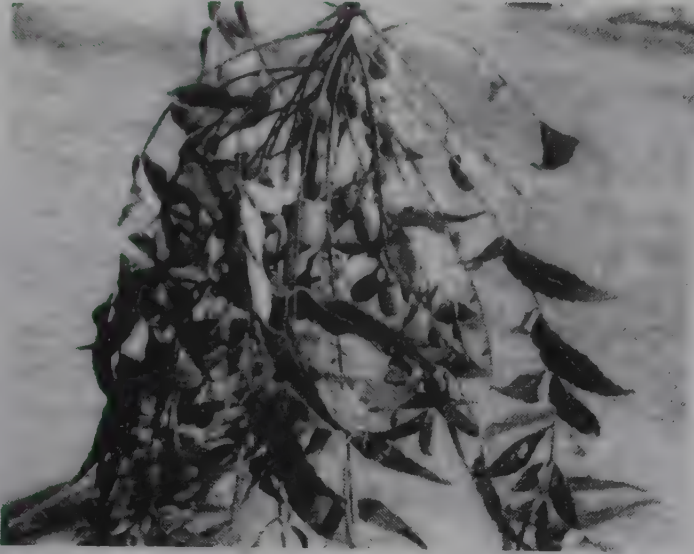
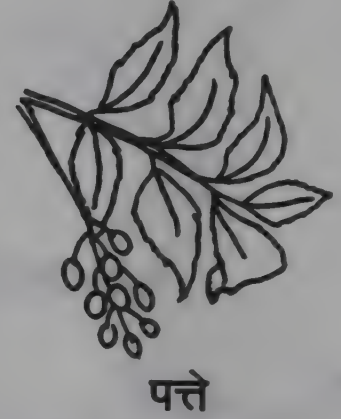
कालाबोला के कारण काली संडास, संडास के साथ खून जाने जैसी तकलीफ व गर्भपात भी हो सकता है। किसी भी तरह की परेशानी होने पर गोली लेना तुरंत बंद कर दें।

गर्भवती बाई को ये गोलियां भूल कर भी न दें।

Com H 330
08163
P05

कड़वी नीम

उपयोग में आने वाला भाग

पत्ते

अन्य नाम	निंबो, नीम, निमड़ा, निंब
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

* *

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

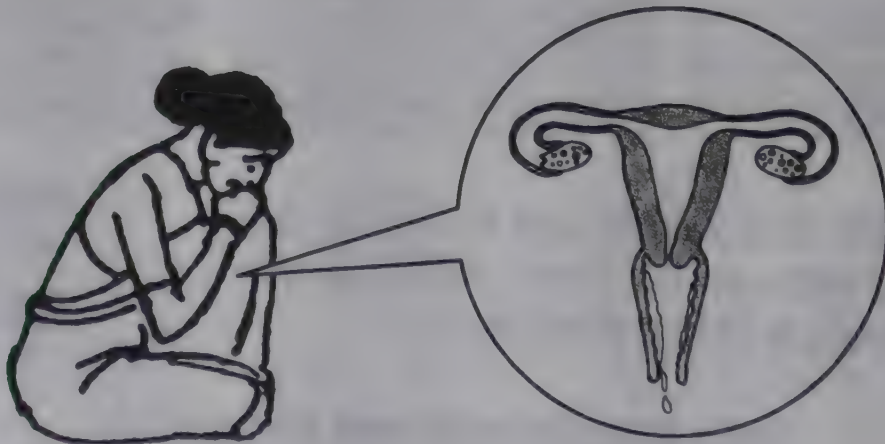
योनि संक्रमण, सफेद पानी

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

नीम की पोटली

नीम की 8–10 ताजी पत्तीयों को पीस लें। उसे एक साफ छोटे सूती कपड़े में भरकर एक छोटी पोटली बना लें और एक साफ धागे से बाँध लें। पोटली का धागा लंबा रखें ताकि योनि से निकालते समय उसे आसानी से निकाला जा सके।

* *

दवा कैसे काम में ले ?

कितने दिन तक

X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

दिन में कितनी बार

सुबह　　शाम

साफ हाथ से रोज सुबह एक पोटली योनि में रखें और रात को निकाल कर दूसरी पोटली रखें। ऐसा 7 दिन तक करें। आराम न लगने पर 14 दिन तक रखें।

● ● ● ● ● ● ●

ध्यान देने योग्य बात

14 दिनों में सफेद पानी जाना ठीक न हो तो डॉक्टर के पास अस्पताल जायें। पोटली रखने के दिनों में योन संबंध न रखें।

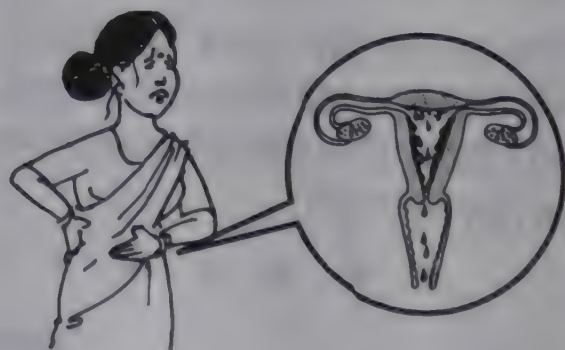
लाल जास्वंद

उपयोग में आने वाला भाग

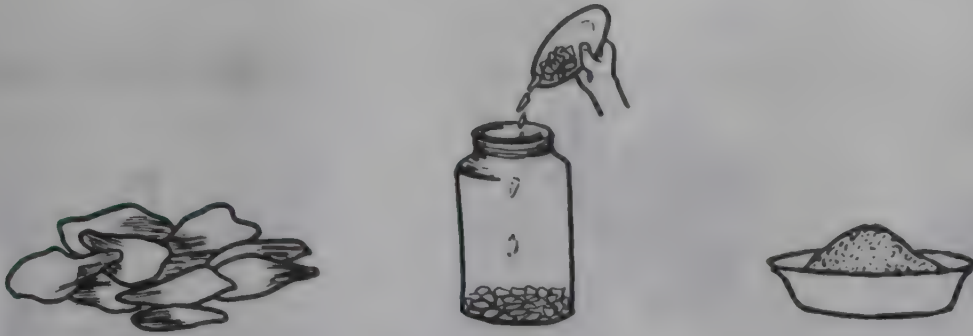
फूल

अन्य नाम	जास्वंदी, अरुणा, जपा, गुड़हल
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम	

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

माहवारी के समय ज्यादा खून जाना और में दर्द होने पर

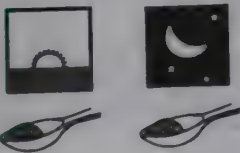
दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

जासवंदी पाक - विधि नं. 2

फूल की पत्तीयाँ तोड़कर एक शीशे की बर्नी में डालें। उसके ऊपर एक परत शक्कर की और एक परत पत्तीयों की डाले। इस तरह बर्नी मुँह तक भर लें।

मिश्रण को अच्छी तरह से मिला लें। बर्नी को अच्छी तरह ढंक कर धूप में रखें। थोड़े दिनों में जब फूल पक जाये तो उसे काम में लें।

****

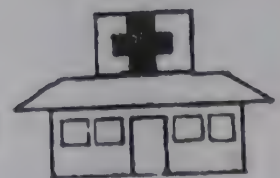
दवाई लेने का तरीका :-

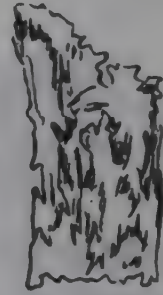
दिन में कितनी बार

कितने दिन तक

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

माहवारी के दौरान ज्यादा खून जाने पर, महिलाओं को एक-एक चम्मच रोज सुबह-शाम 7 दिनों तक खाना चाहिये।

ध्यान में रखने योग्य बात :-

अगर 3 दिनों में इससे कोई फर्क न पड़े तो तुरन्त डॉक्टर के पास ले जाना चाहिये।

आम, बबूल

उपयोग में आने वाला भाग

छाल

अन्य नाम

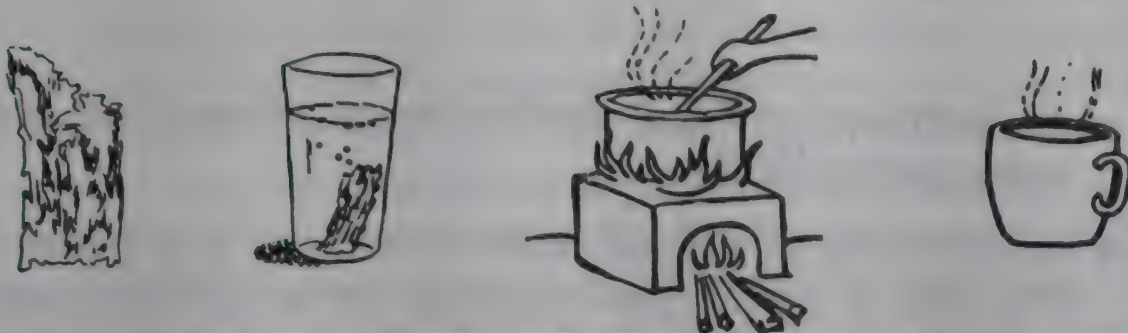
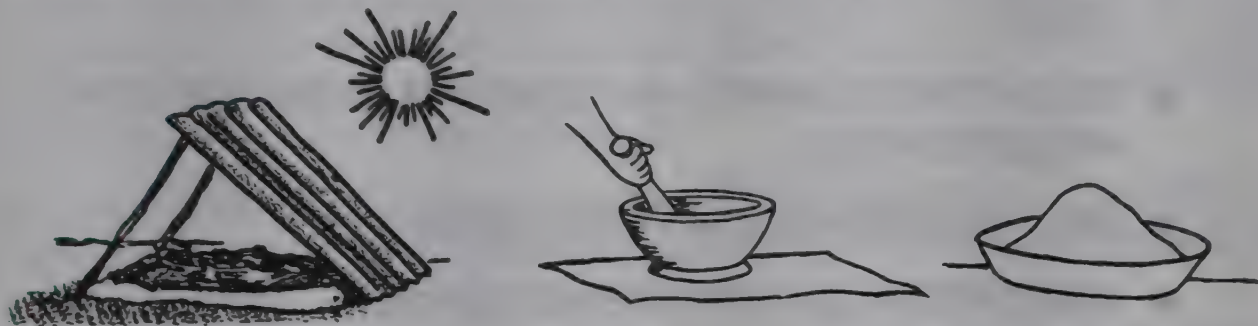
अपने क्षेत्र का प्रचलित नाम

****

किस बीमारी में काम में लेना चाहिए ?

बच्चादानी खिसकने

दवाई बनाने एवं काम में लेने का तरीका

आम/बबूल की छाल का काढ़ा

आम/बबूल के पेड़ के तने की आधी उंगली जितनी (2 इंच) लम्बी अन्दर की खाल के 2 से 3 टुकड़े लें। तीन कप पानी में ये छाल एक कप होने तक उबालें।

या फिर छाल को निकाल कर उसे छाँव में सुखायें और उसे पीसकर पावडर बना लें।

* *

दवाई लेने का तरीका :-

कितने महीने तक

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

दिन में कितनी बार

एक कप काढ़ा रोज सुबह ताजा बनाकर पीयें। इसका उपयोग कम से कम तीन महीने तक करें। काढ़े की जगह एक चम्मच पावडर रोज सुबह खाली पेट पानी के साथ लें।

विशेष सूचना (ध्यान में रखने योग्य बात) :-

इसके साथ कसरत करना भी जरुरी है।
बच्चादानी अधिक खिसकने पर तुरन्त डॉक्टर के पास जायें।

दवा बनाते समय ध्यान में रखने योग्य बातें।

- दवा बनाते समय शुरु में धीमी आंच फिर तेज आंच और वापस धीमी आंच के साथ काम करना चाहिए।
- दवा बनाते समय बड़े बर्तन का उपयोग करना चाहिए। इतना बड़ा बर्तन लेना चाहिए कि दवाई का मिश्रण आधे बर्तन तक आ जाये और उबलते समय शरीर पर न गिरे।
- दवाई बनाते समय मिश्रण को चलाने का चम्मचत लंबी डंडी वाला होना चाहिए।
- दवा बनाने के लिए वनस्पति का जो भाग काम में लेना हो वो ताजा व नमीयुक्त होना चाहिए।
- आग पर गर्म करते समय ध्यान रखें कि दवाई जल न पाये।
- दवाईयों को आग, धूप, पानी व छोटे बच्चों से दूर रखें।
- दवाई देते समय मरीज को ये जरूर बतायें कि दवाई कितने दिन, कितनी मात्रा में किसके साथ (पानी, दूध या शहद) लेना है।

साथी केन्द्र, सेहत के बारे में . . . .

('सेहत' में से विकसित 'अनुसंधान ट्रस्ट' का स्वास्थ्य कार्य व पहल केंन्द्र)

स्वास्थ्य और स्वास्थ्य सेवा, खास तौर पर बुनियादी स्वास्थ्य सेवाओं को जनता का हक माना जाए, इसके लिए स्वास्थ्य आंदोलन में समान विचारों वाली संस्थाओं-संगठनों के साथ मिलकर योगदान करने का काम पुणे का 'साथी' केंद्र करना है। साथी केंद्र की नींव स्वास्थ्य साथी परियोजना (1998-2001) मे रखी गई। पिछले पांच-छ: सालों के दौरान इस काम का स्वरुप इस ढ़ंग से तैयार हुआ है :

जन संगठनों या जनवादी संस्थाओं के साथ मिलकर दूर - दराज के गावों में, अक्सर होने वाली साधारण बीमारियों का सामान्य इलाज करने की व्यवस्था तैयार की गई है। इसके लिए टोले के द्वारा चुनी हुई महिलाओं को 'स्वास्थ्य साथी' के रुप में प्रशिक्षण दिया गया है। स्वास्थ्य साथियो द्वारा दिए गए प्राथमिक इलाज की वजह से दूरवर्ती इलाकों में रहने वाले ग्रामीण, आदिवासी मेहनतकश लोगों को हर साल लाखों रुपए की बचत होती है। इस बचत के अलावा समय पर, अपने ही गांव में इलाज मिलने की सुविधा, समय पर इलाज से बीमारी का जटिल न होना, लोगो को उनकी अपनी भाषा में मिलने वाली जानकारी - यह फायदे भी कम महत्वपूर्ण नहीं है। इस तरह से ठाणे जिले में डहाणू-जव्हार के आदिवासी क्षेत्र में कष्टकरी संघटना, कोल्हापूर जिले के आजरा क्षेत्र में श्रमिक मुक्ति दल, मध्य प्रदेश के बड़वानी जिले के सेंधवा क्षेत्र में आदिवासी मुक्ति संगठन और पाटी क्षेत्र में जागृत आदिवासी दलित संगठन के साथ सहयोगी तौर पर काम करते हुए, 1998 के बाद से स्वास्थ्य कार्यक्रम चल रहे है और इस प्रकार के सहयोग का एक ने किस्म का उदाहरण भी रखा गया है।

डहाणू क्षेत्र में आदिवासी जिले के लिए महाराष्ट्र सरकार की 'नव संजीवनी योजना' में कुछ महिला 'पाड़ा स्वयंसेवक' साथी टीम की मदद से प्रशिक्षित हुई हैं। स्वास्थ्य साथियो के लिए 'ग्रामीण स्वास्थ्य कार्यक्रर्ता प्रशिक्षण' के अध्ययनक्रम को मुंबई के एस. एन. डी. टी. विश्वविध्यालय की मान्यता प्राप्त हुई है।

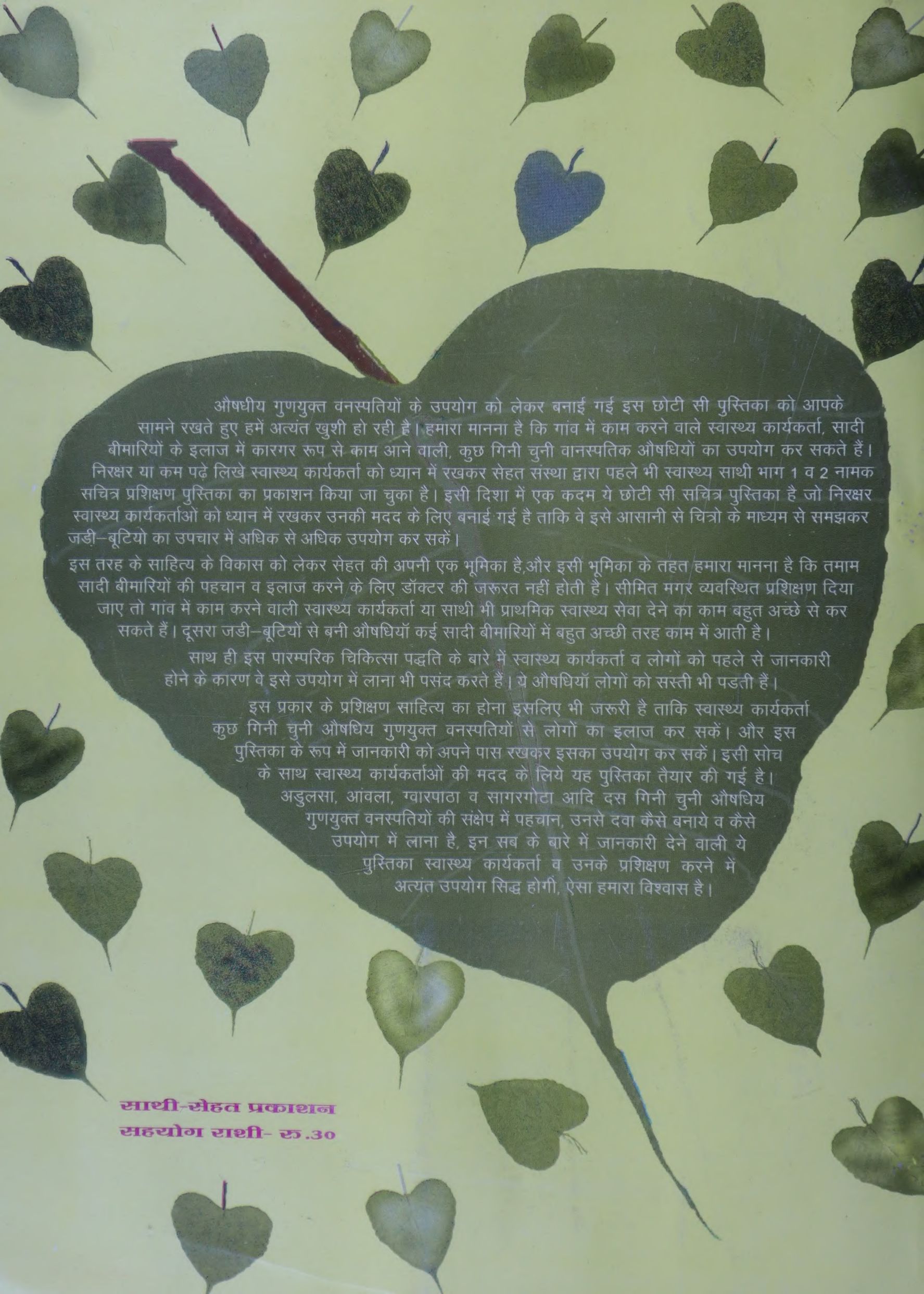
इंजेक्शन और नस में दिए जाने वाले सलाईन/ग्लूकोज़ का दुरुपयोग, खून की कमी (ऍनीमिया), महिलाओं की खास स्वास्थ्य समस्याएं, शरीर के अलग-अलग अंग, स्वास्थ्य सेवा का अधिकार इत्यादि विषयों के बारे में ग्रामीण कार्यकर्त्ताओं के सहयोग से स्वास्थ्य-चेतना बढ़ाने का काम किया गया है।

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र और सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र जैसे सरकारी केन्द्रों के माध्यम से मिलने वाली सेवाओं में सुधार हो, इसके लिए ऊपर उल्लेख किए गए संगठनों द्वारा साथी केन्द्र की मदद से कार्यक्रम लिए जाते रहे हैं। स्वास्थ्य अधिकारो के लिए चर्चात्मक स्वास्थ्य संवाद से लेकर जलूस, धरना और जन सुनवाई जैसे कार्यक्रम इनमें शमिल है।

हमारे देश में सन 2000 से 'जन स्वास्थ्य अभियान' के नाम से स्वास्थ्य आंदोलन का एक व्यापक मंच काम कर रहा है।'जन स्वास्थ्य अभियान' स्वास्थ्य व्यवस्था में सुधार के प्रयत्न, जनता के स्वास्थ्य अधिकार स्थापित करना और स्वास्थ्य के मुद्दों पर जन-चेतना बढ़ाना जैसे पहल ले रही है। स्वास्थ्य सेवा मानवीय अधिकार है, इस धारणा को लेकर काम करने वाले जन स्वास्थ्य अभियान में अगुआई से जिम्मेदारी लेने वाली में 'साथी केन्द्र' भी एक है। सार्वजनिक स्वास्थ्य सेवाओं की खराब स्थिति की ओर ध्यान खींचने वाली 'जन सुनवाईया' भी अभियान द्वारा आयोजित की गई है। इन कार्यक्रमों में भी साथी टीम ने पहल लेकर योगदान किया है। जन स्वास्थ्य अभियान की राष्ट्रीय समन्वय समिति में सेहत की ओर से, साथी टीम के सदस्य जिम्मेदारियां लेते रहे हैं। मई 2003 से जन स्वास्थ्य अभियान के राष्ट्रीय सचिवालय (National Secretariat) की मुख्य जिम्मेदारी, अन्य सदस्यों की मदद से, साथी टीम संभाल रही है। महाराष्ट्र में 'जन आरोग्य अभियान' के सह-संयोजन की जिम्मेदारी भी जनवरी 2003 से साथी टीम के सदस्य निभा रहे है।

यह सभी काम करने के लिए, साथी टीम द्वारा मराठी और हिंदी में योग्य और दर्जेदार प्रशिक्षण सामग्री और स्वास्थ्य-चेतना के लिए साहित्य (प्रशिक्षण-पुस्तक, पुस्तिकाएं, पोस्टर, पोस्टर-प्रदर्शनी, स्लाईड शो वगैरह) बनाये गये है जिसे महाराष्ट्र और देश के अन्य राज्यो में सराहा गया है, और इस्तेमाल किया जा रहा है।

1998 से अनुसंधान ट्रस्ट के तहत, 'सेहत' के भाग के रुप में काम करने वाली साथी टीम का अप्रैल 2005 से 'साथी' नाम की स्वतंत्र संस्था में रुपांतर हो रहा है। मुंबई में 'सेहत' अनुसंधान ट्रस्ट के स्वास्थ्य शोध केन्द्र के तौर पर काम करेगी, और पुणे में 'साथी' अनुसंधान ट्रस्ट के स्वास्थ्य से जुडे सामुदायिक कार्य और जन-पहल केंद्र के तौर पर काम करेगी।

स्वास्थ्य जनजागृति के लिए 'सेहत' के प्रकाशनों की सूची

क्र.	प्रकाशन का नाम	सहयोग राशि (रु.)
1.	चित्रमय पोस्टर्स (15 X 17) (पूरा सेट)	13/-
	• सलाईन मतलब नमकील पानी (दो रंगी)	2.50/-
	• गोली जब देती है आराम क्यों दें इंजेक्शन का ज्यादा दाम	1.50/-
	• अपने गाँव में अपने लिए स्वास्थ्य सेवा	1.50/-
	• स्वास्थ्य सेवा – हमारा अधिकार	1.50/-
	• अपने स्वास्थ्य के लिए हम मिलकर यह करें	1.50/-
	• निजी डॉक्टरों से संवाद करें	1.50/-
	(उपर लिखे सभी पोस्टर मराठी में भी उपलब्ध हैं)	
2.	प्रशिक्षण पुस्तक	
	• स्वास्थ्य साथी भाग 1 व 2 (मराठी में भी उपलब्ध)	120/-
3.	पुस्तिकाएं	
	• जन स्वास्थ्य घोषणा पत्र	7/-
	• मध्यप्रदेश में स्वास्थ्य का संकट	
	• स्वास्थ्य के लिए विकल्प व संघर्ष	15/-
4.	स्लाईड शो	
	• खून की कमी (18 स्लाईड्स)	360/-
	• स्वास्थ्य सेवा – हमारा अधिकार (18 स्लाईड्स)	360/-
5.	झेरॉक्स पोस्टर प्रदर्शने (15 – 17)	
	• स्वास्थ्य सेवा, हमारा अधिकार (7 पोस्टर्स)	
	• अपने गॉव में स्वास्थ्य सेवा कैसी होनी चहिए ?	42/-
	(7 पोस्टर्स)	42/-
6.	'घरेलू हिंसा' के संबंधित जागृती के लिए पोस्टर्स	
	• मेरी माँ सो रही है।	
	• सहनशीलता का घूंघट हटाओ...	5/-
	• जुल्म सहकर चुप रहती हो क्यों	5/-
	• मेरे माता, पिता...	5/-
	• मत डरो, मत सहो, जुल्म इतना...	5/-
		5/-

सेहत के अन्य और प्रकाशन मराठी में उपलब्ध हैं।

औषधीय गुणयुक्त वनस्पतियों के उपयोग को लेकर बनाई गई इस छोटी सी पुस्तिका को आपके सामने रखते हुए हमें अत्यंत खुशी हो रही है। हमारा मानना है कि गांव में काम करने वाले स्वास्थ्य कार्यकर्ता, सादी बीमारियों के इलाज में कारगर रूप से काम आने वाली, कुछ गिनी चुनी वानस्पतिक औषधियों का उपयोग कर सकते हैं। निरक्षर या कम पढ़े लिखे स्वास्थ्य कार्यकर्ता को ध्यान में रखकर सेहत संस्था द्वारा पहले भी स्वास्थ्य साथी भाग 1 व 2 नामक सचित्र प्रशिक्षण पुस्तिका का प्रकाशन किया जा चुका है। इसी दिशा में एक कदम ये छोटी सी सचित्र पुस्तिका है जो निरक्षर स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को ध्यान में रखकर उनकी मदद के लिए बनाई गई है ताकि वे इसे आसानी से चित्रो के माध्यम से समझकर जड़ी–बूटियो का उपचार में अधिक से अधिक उपयोग कर सकें।

इस तरह के साहित्य के विकास को लेकर सेहत की अपनी एक भूमिका है,और इसी भूमिका के तहत हमारा मानना है कि तमाम सादी बीमारियों की पहचान व इलाज करने के लिए डॉक्टर की जरूरत नहीं होती है। सीमित मगर व्यवस्थित प्रशिक्षण दिया जाए तो गांव में काम करने वाली स्वास्थ्य कार्यकर्ता या साथी भी प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा देने का काम बहुत अच्छे से कर सकते हैं। दूसरा जडी–बूटियों से बनी औषधियॉ कई सादी बीमारियों में बहुत अच्छी तरह काम में आती है।

साथ ही इस पारम्परिक चिकित्सा पद्धति के बारे में स्वास्थ्य कार्यकर्ता व लोगों को पहले से जानकारी होने के कारण वे इसे उपयोग में लाना भी पसंद करते हैं। ये औषधियॉ लोगों को सस्ती भी पडती हैं।

इस प्रकार के प्रशिक्षण साहित्य का होना इसलिए भी जरूरी है ताकि स्वास्थ्य कार्यकर्ता कुछ गिनी चुनी औषधिय गुणयुक्त वनस्पतियों से लोगों का इलाज कर सकें। और इस पुस्तिका के रूप में जानकारी को अपने पास रखकर इसका उपयोग कर सकें। इसी सोच के साथ स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की मदद के लिये यह पुस्तिका तैयार की गई है। अडुलसा, आंवला, ग्वारपाठा व सागरगोटा आदि दस गिनी चुनी औषधिय गुणयुक्त वनस्पतियों की संक्षेप में पहचान, उनसे दवा कैसे बनाये व कैसे उपयोग में लाना है, इन सब के बारे में जानकारी देने वाली ये पुस्तिका स्वास्थ्य कार्यकर्ता व उनके प्रशिक्षण करने में अत्यंत उपयोग सिद्ध होगी, ऐसा हमारा विश्वास है।

साथी-सेहत प्रकाशन
सहयोग राशी- रु.३०